

女子短期大学生の共食頻度と食意識

前澤 いすず

要旨

女子短期大学生の共食頻度による食態度、食意識、食品群別摂取量の関係を検討することを目的とする。S 大学短期大学部に在籍している 1 年生及び 2 年生を対象に、平成 27 年 4～5 月に行った食生活状況調査と食物摂取状況調査の両方に協力いただいた人のうち、18～22 歳の女性 178 名を分析対象とした。共食頻度により 4 群に分類し、食態度、食意識、食品群別摂取量の関係を検討する。結果は、共食頻度が多いほど自分の食事状況を良いと感じ、食事を楽しむにしており、食事中に会話することが多いという傾向が見られた。また、食品群別摂取量では、穀類、緑黄色野菜、果物において、共食頻度が多いほど摂取量が有意に多くなることが認められた。

キーワード：共食，大学生，食意識，食態度，食育

1. 序文

平成 23 年度に施行された第二次食育推進基本計画¹⁾の、はじめにの文中に「生活時間の多様化とも相まって家族や友人等と一緒に楽しく食卓を囲む機会が減少傾向にあるが、食育の場としてもこうした機会を確保することは重要である」とあり、三つの重点課題の一つには「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が挙げられている。そして、具体的に食育の推進の目標に関する事項には「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数の増加」が定められおり、今日、食育推進に向けて「共食」が重要視されている。

幼児を対象とした調査では、朝食共食頻度が高いことは、規則正しい生活習慣、母親からみた父親の協力的な育児参加との関連がある²⁾との報告がある。また、中学生を対象とした調査では、夕食共食頻度と自発的コミュニケーションの両方が多いことは、同時期の食態度、食行動、QOL の良好さに関連している³⁾との報告と、朝食共食頻度と夕食共食頻度が高い女子では良好なボディイメージやダイエット行動の予防と関連することが示唆された⁴⁾との報告がある。大学生を対象とした調査では、友人との夕食共食頻度が多い群は、少ない群よりもコミュニケーションスキルが高く、ストレスや孤独感が低い傾向が見られた⁵⁾との報告や、他者との昼食共食頻度が多いほど孤独感が低かった⁶⁾との報告がある。大学生を対象とした調査では、孤独感やストレス、コミュニケーションスキルとの関連を検討した調査はあるが、食意識や食態度との関連を検討した調査はみられなかった。

大学生の年齢である 18～23 歳の時期は、ライフステージでは成人期にあたる。成人期は年齢幅が広いため、さらに青年期、壮年期、中年期に分類され、18～23 歳は青年期にあたる。

身体的成長は完成し、体力的にも最も充実している時期である。社会的には自立への第一歩を歩みだし、精神的成熟、充実をはかっていく時期でもある。共食状況では、大学での時間やアルバイト先での時間がふえることで家族以外の人との食事の機会が増える、または一人暮らしをしている人は、一人で食事をするが増えることが考えられる。

そこで、本研究では、大学生の共食頻度と食意識などの関係を検討することを目的とする。平成 27 年 4～5 月に行った S 大学短期大学部での食生活状況調査と食物摂取頻度調査で得られたデータを使用する。この食生活状況調査と食物摂取状況調査は、平成 27 年度より調査を進めている食物栄養学専攻の教員の共同研究「中国青海省における食生活」において、中国で実施する調査と同様の調査を S 大学短期大学部においても実施し、学生の食生活について日中間で比較検討し、両者の特徴を明らかにすることを目的に行っている調査の一部である。

2. 調査方法

(1) 調査時期

平成 27 年 4～5 月。

(2) 分析対象者

調査対象は S 大学短期大学部に在籍している 1 年生及び 2 年生である。食生活状況調査と食物摂取状況調査の両方に協力いただいた人のうち、18～22 歳（生年月日が 1993 年 4 月 2 日以降）の人、さらに S 大学短期大学部では男性は少数であることから女性のみに限定した 178 名を分析対象とする。年齢を限定した理由としては、大学生を対象とした先行研究と比較することを考えたためである。

(3) 調査項目

1) 食物摂取頻度調査

エクセル栄養君 Ver. 6.0 食物摂取頻度調査 FFQg Ver. 3.5 の調査票を用いて、過去 1～2 か月間の食事について、摂取量と 1 週間の摂取頻度を尋ねた。また、食物摂取頻度調査の性質上、性別、生年月日、1 日の身体活動状況が調査項目に含まれている。さらに、食物摂取状況の個人成績表を返却するため学籍番号を尋ねた。調査票のデータから、栄養素等摂取量および食品群別摂取量を算出した。本研究では栄養素摂取量から食塩、食品群別摂取量から穀類、乳類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、果物の 7 項目を使用する。

2) 食生活状況調査

「現在の健康や運動」「現在の食事や食生活」「小学校のときの食事や食生活」の三つに分類し全 67 項目について質問紙による調査を行った。調査対象者の確認と重複調査を防ぐことを考慮し学籍番号の記入も依頼した。本研究では「現在の食事や食生活」の質問項目から、食事摂取状況、共食状況、食態度、食意識、食育認知度に関連する 20 項目を使用する。

(4) 分析方法

表 1 のとおり、共食頻度により 4 群に分類し、食態度、食意識、食品群別摂取量との関係を

検討した。食態度、食意識といった質的データには Kruskal Wallis 検定を用い、さらに A 群を比較基準とした Steel 検定（両側検定）による多重比較を行った。食品群別摂取量の量的データには一元配置分散分析を用い、さらに A 群を比較基準とした Dunnett 検定（片側検定）による多重比較を行った。解析ソフトはエクセル統計 2012 for Windows を用いた。

表 1 共食頻度による分類

A 群	1 日 3 食(朝食と昼食と夕食)とも「ほぼ毎日」誰かと一緒に食べている人
B 群	1 日 3 食のうち 2 食(朝食と昼食又は朝食と夕食又は昼食と夕食)で「ほぼ毎日」誰かと一緒に食べている人
C 群	B 群から外れた人で、1 日 3 食のうち 2 食(朝食と昼食又は朝食と夕食又は昼食と夕食)で「週 4～5 回」以上は誰かと一緒に食べている人
D 群	上記以外の人

(5) 倫理的配慮

対象者には調査への参加は自由意志で拒否による不利益はないこと、研究の目的、把握したデータは研究目的以外には使用しないこと、個人情報への保護への配慮について口頭及び文書で説明を行った。調査票の回収をもって調査への同意が得られたものとした。

3. 結果

(1) 分析対象者の食事摂取状況と共食状況

表 2 分析対象者の食事摂取状況

	全体 n=178	
	人数	(%)
朝食は食べますか		
ほぼ毎日 (週 6～7 日)	112	(62.9)
週 4～5 日	30	(16.9)
週 2～3 日	19	(10.7)
週 1 日以下	1	(0.6)
ほとんど食べない	16	(9.0)
昼食は食べますか		
ほぼ毎日 (週 6～7 日)	165	(92.7)
週 4～5 日	9	(5.1)
週 2～3 日	2	(1.1)
週 1 日以下	0	(0.0)
ほとんど食べない	2	(1.1)
夕食は食べますか		
ほぼ毎日 (週 6～7 日)	154	(86.5)
週 4～5 日	16	(9.0)
週 2～3 日	5	(2.8)
週 1 日以下	1	(0.6)
ほとんど食べない	2	(1.1)

表 3 分析対象者の共食状況

	全体 n=178	
	人数	(%)
朝食を誰か(家族や友達)と一緒に 食べる頻度はどのくらいですか		
ほぼ毎日 (週 6～7 日)	42	(23.6)
週 4～5 日	17	(9.6)
週 2～3 日	27	(15.2)
週 1 日以下	15	(8.4)
ほとんど食べない	77	(43.3)
昼食を誰か(家族や友達)と一緒に 食べる頻度はどのくらいですか		
ほぼ毎日 (週 6～7 日)	111	(62.4)
週 4～5 日	52	(29.2)
週 2～3 日	6	(3.4)
週 1 日以下	2	(1.1)
ほとんど食べない	7	(3.9)
夕食を誰か(家族や友達)と一緒に 食べる頻度はどのくらいですか		
ほぼ毎日 (週 6～7 日)	113	(63.5)
週 4～5 日	25	(14.0)
週 2～3 日	19	(10.7)
週 1 日以下	10	(5.6)
ほとんど食べない	11	(6.2)

食事摂取状況では、朝食をほぼ毎日食べる人は 62.9%、昼食 92.7%、夕食 86.5%であり、3食のうち朝食の摂取状況が一番低かった。大学生の食に関する実態・意識調査報告書⁷⁾では、朝食をほとんど毎日食べる人は 65.4%（女性）であり、ほぼ同じ結果となった。

共食状況では、朝食をほぼ毎日誰かと一緒に食べる人は 23.6%、昼食 62.4%、夕食 63.5%であり、食事摂取状況と同様に 3食のうち朝食の共食状況が一番低かった。

（２）分析対象者の食態度と食意識

表４ 分析対象者の食態度

	全体 n=178	
	人数	(%)
夜 9 時以降に食事をすることが ありますか		
ほぼ毎日（週 6～7 日）	4	(2.2)
週 4～5 日	14	(7.9)
週 2～3 日	51	(28.7)
週 1 日以下	44	(24.7)
ほとんど食べない	65	(36.5)
家で食事作りをどのくらいの頻 度でしますか		
ほぼ毎日（週 6～7 日）	24	(13.5)
週 4～5 日	18	(10.1)
週 2～3 日	45	(25.3)
週 1 日以下	30	(16.9)
ほとんどしない	61	(34.3)
外食はどのくらいの頻度でしま すか		
毎日 2 回以上	2	(1.1)
毎日 1 回以上 2 回未満	6	(3.4)
週 2 回以上 7 回未満	24	(13.5)
週 1～2 回	87	(48.9)
ほとんどしない	59	(33.1)
現在の自分の食事状況は良いと 思いますか		
そう思う	14	(7.9)
どちらかといえば思う	66	(37.1)
どちらかといえば思わない	70	(39.3)
思わない	28	(15.7)
食事を楽しんでいますか		
楽しんでいる	105	(59.0)
どちらかといえば楽しんでいる	62	(34.8)
どちらかといえば楽しんでいない	9	(5.1)
楽しんでいない	2	(1.1)
食事のときに会話をしますか		
いつも会話する	111	(62.4)
ときどき会話する	51	(28.7)
あまり会話しない	11	(6.2)
ほとんど会話しない	5	(2.8)

表５ 分析対象者の食意識

	全体 n=178	
	人数	(%)
ご飯などの穀類をしっかり食べ ていますか		
しっかり食べている	91	(51.1)
だいたい食べている	63	(35.4)
あまり食べていない	22	(12.4)
まったく食べていない	2	(1.1)
乳製品を食べるように心がけて いますか		
いつも心がけている	44	(24.7)
ときどき心がけている	69	(38.8)
あまり心がけていない	50	(28.1)
ほとんど心がけていない	15	(8.4)
豆類・豆加工品を食べるように心 がけていますか		
いつも心がけている	22	(12.4)
ときどき心がけている	78	(43.8)
あまり心がけていない	64	(36.0)
ほとんど心がけていない	14	(7.9)
野菜を食べるように心がけてい ますか		
いつも心がけている	79	(44.4)
ときどき心がけている	79	(44.4)
あまり心がけていない	15	(8.4)
ほとんど心がけていない	5	(2.8)
果物を食べるように心がけてい ますか		
いつも心がけている	24	(13.5)
ときどき心がけている	81	(45.5)
あまり心がけていない	57	(32.0)
ほとんど心がけていない	16	(9.0)
塩分を控えようと心がけていま すか		
いつも心がけている	13	(7.3)
ときどき心がけている	79	(44.4)
あまり心がけていない	67	(37.6)
ほとんど心がけていない	19	(10.7)

食態度では、夜9時以降に食事をする人が週4日以上の方は10.1%、週1日以下の方は61.2%であった。現在の食事状況が良いと思うかとの問いには、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」をあわせると45.0%、「どちらかといえば思わない」「思わない」をあわせると55.0%と食事状況が良いと思っていない人が若干多い結果となった。食事を楽しんでいるかとの問いには、「楽しんでいる」「どちらかといえば楽しんでいる」をあわせると93.8%と、9割以上の人が楽しんでいると回答した。また、食事のとき「いつも会話する」「ときどき会話する」をあわせると91.0%となり、食事を楽しんでいるかとの問いと同様に9割以上の人が会話すると回答した。

食意識では、野菜を食べるように心がけているかとの問いにおいて「いつも心がけている」「ときどき心がけている」をあわせると88.8%となり、食意識の6項目のなかで一番高い割合であった。塩分を控えようとして心がけているかとの問いでは「いつも心がけている」「ときどき心がけている」をあわせると51.7%と半数にとどまり、食意識の6項目のなかで一番低い割合となった。

(3) 分析対象者の食育認知度

食育という言葉を知っていますかとの問いについて、「知っている」と回答したのは64.0%であった。大学生の食に関する実態・意識調査報告書⁷⁾では、94.8%（女性）であり、それと比べると食育認知度は低い結果となった。

表6 分析対象者の食育認知度

	全体 n=178	
	人数	(%)
食育という言葉を知っていますか		
知っている	114	(64.0)
知らない	64	(36.0)

(4) 共食頻度と食態度

表1に示した共食頻度によって分析対象者178人を4群に分類した結果、A群34人(19.1%)、B群62人(34.8%)、C群35人(19.7%)、D群47人(26.4%)となった。

共食頻度4群別 食態度の結果を表7に示す。現在の自分の食事状況は良いと思いますか、食事を楽しんでいますか、食事のときに会話をしますかの3項目について4群間に有意な群間差が認められた。さらに多重比較の結果、3項目ともA群とD群において有意な差が認められた。夜9時以降に食事をすることはありますかの項目については4群間に有意な群間差は認められなかったが、多重比較の結果A群とB群、A群とC群において有意な差が認められた。家で食事作りをどのくらいの頻度でしますか、外食はどのくらいの頻度でしますかの2項目については、4群間に有意な群間差は認められなかった。

表 7 共食頻度 4 群別 食態度

	A 群 n=34		B 群 n=62		C 群 n=35		D 群 n=47		群間差※ p 値 (多重比較)
夜 9 時以降に食事をすることが ありますか	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
ほぼ毎日 (週 6~7 日)	2	(5.9)	1	(1.6)	0	(0.0)	1	(2.1)	0.0673
週 4~5 日	0	(0.0)	7	(11.3)	2	(5.7)	5	(10.6)	(A≠B*,
週 2~3 日	5	(14.7)	16	(25.8)	14	(40.0)	16	(34.0)	A≠C*)
週 1 日以下	8	(23.5)	20	(32.3)	9	(25.7)	7	(14.9)	
ほとんど食べない	19	(55.9)	18	(29.0)	10	(28.6)	18	(38.3)	
家で食事作りをどのくらいの頻 度でしますか									
ほぼ毎日 (週 6~7 日)	5	(14.7)	11	(17.7)	2	(5.7)	6	(12.8)	0.8275
週 4~5 日	2	(5.9)	5	(8.1)	6	(17.1)	5	(10.6)	
週 2~3 日	9	(26.5)	14	(22.6)	7	(20.0)	15	(31.9)	
週 1 日以下	5	(14.7)	12	(19.4)	7	(20.0)	6	(12.8)	
ほとんどしない	13	(38.2)	20	(32.3)	13	(37.1)	15	(31.9)	
外食はどのくらいの頻度でしま すか									
毎日 2 回以上	0	(0.0)	1	(1.6)	1	(2.9)	0	(0.0)	0.5858
毎日 1 回以上 2 回未満	1	(2.9)	0	(0.0)	1	(2.9)	4	(8.5)	
週 2 回以上 7 回未満	4	(11.8)	4	(6.5)	6	(17.1)	10	(21.3)	
週 1~2 回	19	(55.9)	36	(58.1)	16	(45.7)	16	(34.0)	
ほとんどしない	10	(29.4)	21	(33.9)	11	(31.4)	17	(36.2)	
現在の自分の食事状況は良いと 思いますか									
そう思う	2	(5.9)	6	(9.7)	4	(11.4)	2	(4.3)	0.0002**
どちらかといえば思う	21	(61.8)	24	(38.7)	13	(37.1)	8	(17.0)	(A≠D**)
どちらかといえば思わない	10	(29.4)	27	(43.5)	10	(28.6)	23	(48.9)	
思わない	1	(2.9)	5	(8.1)	8	(22.9)	14	(29.8)	
食事を楽しんでいますか									
楽しんでいる	25	(73.5)	42	(67.7)	18	(51.4)	20	(42.6)	0.0048**
どちらかといえば楽しんでいる	8	(23.5)	19	(30.6)	15	(42.9)	20	(42.6)	(A≠D*)
どちらかといえば楽しんでいない	1	(2.9)	1	(1.6)	1	(2.9)	6	(12.8)	
楽しんでいない	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.9)	1	(2.1)	
食事のときに会話をしますか									
いつも会話する	25	(73.5)	45	(72.6)	19	(54.3)	22	(46.8)	0.0100*
ときどき会話する	9	(26.5)	11	(17.7)	15	(42.9)	16	(34.0)	(A≠D*)
あまり会話しない	0	(0.0)	5	(8.1)	1	(2.9)	5	(10.6)	
ほとんど会話しない	0	(0.0)	1	(1.6)	0	(0.0)	4	(8.5)	

※群間差は Kruskal Wallis 検定

() 内は A 群を比較基準とした Steel 検定 (両側検定) で有意差が認められた群の組み合わせ

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

(5) 共食頻度と食意識、食品群別摂取量

共食頻度 4 群別 食意識の結果を表 8 に示す。ご飯などの穀類をしっかり食べていますかの項目について 4 群間に有意な群間差が認められた。さらに多重比較の結果、A 群と B 群、A 群と D 群において有意な差が認められた。それ以外の 5 項目については 4 群間に有意な群間差は認められなかった。

表 8 共食頻度 4 群別 食意識

	A 群 n=34		B 群 n=62		C 群 n=35		D 群 n=47		群間差※ p 値 (多重比較)
ご飯などの穀類をしっかり食べていますか	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
しっかり食べている	27	(79.4)	31	(50.0)	19	(54.3)	14	(29.8)	0.0001**
だいたい食べている	4	(11.8)	26	(41.9)	13	(37.1)	20	(42.6)	(A≠B*,
あまり食べていない	3	(8.8)	5	(8.1)	3	(8.6)	11	(23.4)	A≠D**)
まったく食べていない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(4.3)	
乳製品を食べるように心がけていますか									
いつも心がけている	13	(38.2)	14	(22.6)	3	(8.6)	14	(29.8)	0.5945
ときどき心がけている	10	(29.4)	23	(37.1)	20	(57.1)	16	(34.0)	
あまり心がけていない	5	(14.7)	21	(33.9)	10	(28.6)	14	(29.8)	
ほとんど心がけていない	6	(17.6)	4	(6.5)	2	(5.7)	3	(6.4)	
豆類・豆加工品を食べるように心がけていますか									
いつも心がけている	8	(23.5)	8	(12.9)	3	(8.6)	3	(6.4)	0.3240
ときどき心がけている	14	(41.2)	27	(43.5)	17	(48.6)	20	(42.6)	
あまり心がけていない	10	(29.4)	21	(33.9)	12	(34.3)	21	(44.7)	
ほとんど心がけていない	2	(5.9)	6	(9.7)	3	(8.6)	3	(6.4)	
野菜を食べるように心がけていますか									
いつも心がけている	18	(52.9)	25	(40.3)	20	(57.1)	16	(34.0)	0.2076
ときどき心がけている	14	(41.2)	30	(48.4)	10	(28.6)	25	(53.2)	
あまり心がけていない	1	(2.9)	6	(9.7)	4	(11.4)	4	(8.5)	
ほとんど心がけていない	1	(2.9)	1	(1.6)	1	(2.9)	2	(4.3)	
果物を食べるように心がけていますか									
いつも心がけている	9	(26.5)	4	(6.5)	3	(8.6)	8	(17.0)	0.1507
ときどき心がけている	11	(32.4)	33	(53.2)	12	(34.3)	25	(53.2)	
あまり心がけていない	13	(38.2)	20	(32.3)	17	(48.6)	7	(14.9)	
ほとんど心がけていない	1	(2.9)	5	(8.1)	3	(8.6)	7	(14.9)	
塩分を控えようと心がけていますか									
いつも心がけている	4	(11.8)	3	(4.8)	2	(5.7)	4	(8.5)	0.9547
ときどき心がけている	14	(41.2)	29	(46.8)	17	(48.6)	19	(40.4)	
あまり心がけていない	13	(38.2)	25	(40.3)	11	(31.4)	18	(38.3)	
ほとんど心がけていない	3	(8.8)	5	(8.1)	5	(14.3)	6	(12.8)	

※群間差は Kruskal Wallis 検定

() 内は A 群を比較基準とした Steel 検定 (両側検定) で有意差が認められた群の組み合わせ

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

共食頻度 4 群別 食品群別摂取量平均値を表 9 に示す。本研究では、表 8 に挙げた食意識の質問項目に関連する穀類、乳類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、果物、食塩の 7 項目について検討していく。穀類、緑黄色野菜、果物について 4 群間に有意な群間差が認められた。さらに多重比較の結果、緑黄色野菜では A 群と B 群、A 群と C 群、A 群と D 群において有意な差が認められ、果物では A 群と B 群、A 群と C 群において有意な差が認められた。その他の野菜については 4 群間に有意な群間差は認められなかったが、多重比較の結果 A 群と D 群において有意な差が認められた。

表 9 共食頻度 4 群別 食品群別摂取量の平均値

	A 群 n=34	B 群 n=62	C 群 n=35	D 群 n=47	群間差※ p 値 (多重比較)
	g	g	g	g	
穀類	356.1	362.8	322.3	315.0	0.0459*
乳類	112.7	118.3	106.0	113.0	0.9452
豆類	44.9	33.5	37.3	29.1	0.3162
緑黄色野菜	77.1	55.4	53.9	51.0	0.0294* (A>B*、A>C*、A>D**)
その他の野菜	107.1	81.5	77.6	74.5	0.1083 (A>D*)
果物	63.7	36.8	26.6	44.7	0.0241* (A>B*、A>C**)
食塩	8.7	7.9	7.3	7.6	0.2374

※群間差は一元配置分散分析

() 内は A 群を比較基準とした Dunnett 検定 (片側検定) で有意差が認められた群の組み合わせ

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

(6) 共食頻度と食育認知度

共食頻度 4 群別 食育認知度の結果を表 10 に示す。4 群間に有意な群間差が認められ、さらに多重比較の結果、A 群と C 群、A 群と D 群において有意な差が認められた。

表 10 共食頻度 4 群別 食育認知度

	A 群 n=34		B 群 n=62		C 群 n=35		D 群 n=47		群間差※ p 値 (多重比較)
食育という言葉を知っていますか	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
知っている	29	(85.3)	39	(62.9)	19	(54.3)	27	(57.4)	0.0295* (A≠C*, A≠D*)
知らない	5	(14.7)	23	(37.1)	16	(45.7)	20	(42.6)	

※群間差は Kruskal Wallis 検定

() 内は A 群を比較基準とした Steel 検定 (両側検定) で有意差が認められた群の組み合わせ

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

4. 考察

本研究は、女子短期大学生を対象として、誰かと一緒に食事を食べる回数（共食頻度）と食態度、食意識、食品群別摂取量との関係を検討した。

共食頻度4群別による食態度では、6項目中3項目について4群間に有意な群間差が認められた。現在の自分の食事状況は良いと思いますかとの項目では「そう思う」「どちらかといえばそう思う」をあわせるとA群では67.7%に対し、D群では21.3%であった。「どちらかといえば思わない」「思わない」をあわせるとD群では78.9%であり、D群の多くの人が自分の食事状況を良いと思っていないことがわかった。食事を楽しんでいますかとの項目では「楽しんでいる」の回答でA群では73.5%、D群では42.6%でありA群とD群では有意な差が認められている。しかし「楽しんでいる」「どちらかといえば楽しんでいる」をあわせるとA群では97.0%、D群では85.2%であり、D群も楽しみの程度に違いはあるものの、食事を楽しんでいる人が多くいることがわかった。

共食頻度4群別による食意識では、6項目中1項目について4群間に有意な群間差が認められた。ご飯などの穀類をしっかり食べていますかとの項目では「しっかり食べている」の回答でA群では79.4%、D群で29.8%でありA群とD群では有意な差が認められている。共食頻度4群別による食品群別摂取量平均値でも、穀類について4群間に有意な群間差が認められた。食品群別摂取量平均値では、緑黄色野菜も4群間に有意な群間差が認められている。しかし、食意識の項目である野菜を食べるように心がけていますかでは、4群間に有意な群間差が認められていない。分析対象者全体を見てみると「いつも心がけている」「ときどき心がけている」をあわせると88.8%と多くの人が心がけていることがわかった。食品群別摂取量平均値ではA群77.1g、B群55.4g、C群53.9g、D群51.0gと共食頻度が少ないほど緑黄色野菜の摂取量平均値が少なくなる傾向がみられ、A群を比較基準とした多重比較ではA群とB群、A群とC群、A群とD群において有意な差が認められた。これらのことから、今回の調査結果では穀類摂取における食意識と食行動に関連が見られることが推察されるが、野菜摂取における食意識と食行動は必ずしも一致しないことがわかった。

食育認知度について4群間に有意な群間差が認められた。「知っている」の回答でA群85.3%、B群62.9%、C群54.3%、D群57.4%と共食頻度が少ないほど食育認知度が低くなる傾向がみられ、多重比較の結果、A群とC群、A群とD群において有意な差が認められた。

共食の定義について足立⁸⁾は「共食とは誰かと食事を共にする（共有する）こと」としている。そして、「食事を共有する相手」「共有する食事の側面」「共有する食事行動の質」「食事を作る・準備する行動や、食関連の情報を受発信し、食を営む力を形成する行動の共有」の四つのポイントで内容を吟味することを提案している。本研究の限界として、共食の定義には即しているものの、四つのポイントについて考慮するに至っていない点、調査対象者が限られた集団である点が挙げられる。今後は、四つのポイントについて考慮し質問項目の検討を行い調査の精度を上げていきたいと考える。

5. 結語

女子短期大学生の共食頻度による食態度、食意識、食品群別摂取量の関連について検討を行った。共食頻度が多いほど自分の食事状況を良いと感じ、食事を楽しみにしており、食事に会話することが多いという傾向が見られた。また、食品群別摂取量では、穀類、緑黄色野菜、果物において、共食頻度が多いほど摂取量が有意に多くなることが認められた。

引用文献

- 1) 内閣府：第2次食育推進基本計画（平成23年4月1日）
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf>（最終アクセス2015年9月26日）
- 2) 会退友美 他（2011）：幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連，『栄養学雑誌』，69，304-311.
- 3) 衛藤久美 他（2014）：家族との夕食共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連—小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討一，『栄養学雑誌』，72，113-125.
- 4) 千須和直美 他（2014）：中学生の家庭における共食とボディイメージ、ダイエット行動、セルフエスティームとの関連，『栄養学雑誌』，72，126-136.
- 5) 野津山希（2010）：女子大学生の過去および現在の夕食形態とコミュニケーション・スキル、ストレス、孤独感との関連，『福山大学人間文化部紀要』，10，87-96.
- 6) 田口良子 他（2012）：大学生における共食の役割，『同志社女子大学 学術研究年報』，63，111-119.
- 7) 内閣府食育推進室：大学生の食に関する実態・意識調査報告書（平成21年9月）
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>（最終アクセス2015年9月26日）
- 8) 内閣府：親子のための食育読本（平成22年3月）
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/textbook>（最終アクセス2015年3月27日）

執筆者の所属と連絡先

所属：鈴鹿大学短期大学部 生活コミュニケーション学科 食物栄養学専攻

Email: fujiwarai@suzuka-jc.ac.jp

Frequency of Co-eating and Dietary Awareness of Female Junior College Students

Isuzu Maezawa

Key Words: co-eating, college students, dietary attitudes, dietary awareness,
shokuiku(dietary education)